

Изоляция и её психологические особенности. Как жить в условиях изоляции.

Карантин – непростое время, вместе с социальной изоляцией могут привести к сложным внутренним состояниям: депрессии, алкоголизму и тревожным расстройствам, предупреждают психологи. Хотя это и наиболее эффективная мера для сдерживания пандемии коронавируса, для сохранения психического здоровья важно поддерживать социальные контакты хотя бы с помощью звонков и переписки.

Потеря привычных социальных связей чревата проблемами, и чем дольше длится изоляция, тем хуже могут быть последствия.

Опыт Китая показал: изоляция — наиболее эффективный способ сдержать пандемию. Растёт число государств, где жителей призывают оставаться дома, обучение и работа переведены в удаленный формат, закрыты учебные заведения, рестораны, торговые центры, а в дома престарелых и больницы не допускаются посетители. Все эти меры призваны не дать вирусу свободно распространяться.

«Для некоторых людей отсутствие социальных связей — то же, что и отсутствие еды» — говорит Джошуа Морганштейн, психиатр и специалист по психическим расстройствам, связанным с катастрофами, из Военно-медицинского университета США.

Большинство людей, находившихся на карантине, испытывали как краткосрочные, так и долгосрочные проблемы со здоровьем, включая стресс, бессонницу, эмоциональное истощение.

Так, из 2760 человек, находившихся на карантине во время вспышки конского гриппа, 938 (34%) столкнулись с повышенной тревожностью и депрессивными симптомами. Среди людей, не находившихся на карантине, таких было лишь 12%.

Определенные факторы повышали риск развития расстройств — в частности, слабая информированность о причинах карантина, отсутствие доступа к необходимым ресурсам и телекоммуникационным услугам. В настоящее время в условиях сегодняшней пандемии это проблема взята под контроль и информированность населения максимальная!

Большинство людей, разумеется, не находятся на карантине. Но, по словам исследователей, и менее жесткие формы социальной изоляции, например, необходимость соблюдать дистанцию в несколько метров от других людей или длительное пребывание дома, могут приводить к неприятным последствиям.

Однако некоторые люди перенесут период социальной изоляции лучше остальных. Совместная изоляция может укрепить семьи, а контакты с друзьями можно поддерживать через телефонные звонки, текстовые сообщения или присоединение к онлайн-сообществам - мы живем в век беспрецедентных возможностей общения!!!

Какими бы совершенными ни были современные технологии, они не позволяют обняться, подержаться за руки, сделать массаж или как-то иначе прикоснуться к близким. А такие проявления симпатии, как показывают исследования, положительно влияют на здоровье, способствуют снижению артериального давления и даже улучшают самочувствие при простуде.

Нейробиологи особенно переживают за людей, нуждающихся в медицинской помощи — пострадавших как от COVID-19, так и от других заболеваний. Во многих больницах посещения запрещены. Это помогает сдерживать вирус, но при этом снижает количество тактильных контактов. Но, как показывают исследования психологов, объятия и иные виды прикосновений помогают людям пережить даже физическую боль, когда неприятные ощущения становятся менее интенсивными.



Изоляция влияет как на психологическое, так и на физиологическое здоровье человека.

Изоляция делит людей на два типа: одни наслаждаются домашним уютом и свободным временем, а другие не находят себе места и хотят как можно скорее вернуть свободу. Но в итоге карантин негативно скажется на психологическом и физическом здоровье и первых, и вторых, потому что мы социальные существа и долгое уединение действует на нас разрушительно.

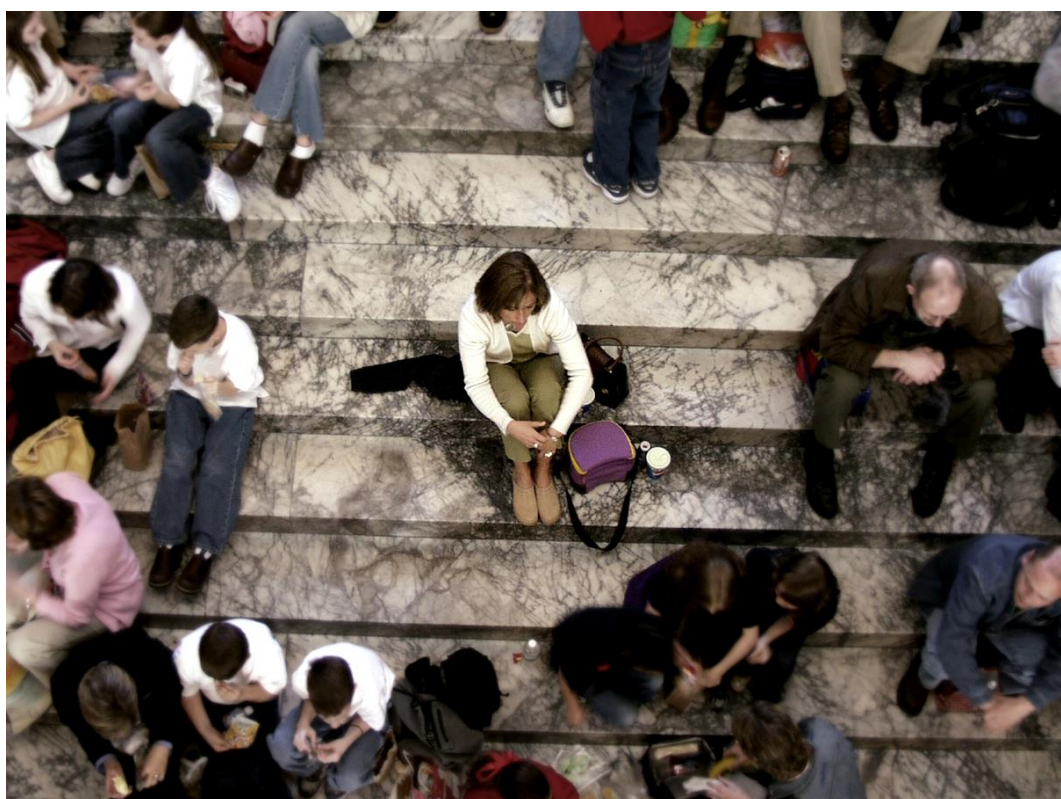
Но в целом это состояние не так уж уникально. С ним давно знакомы ученые, исследующие влияние изоляции на космонавтов, исследователей Антарктики, детей с ослабленным иммунитетом и пожилых людей.

Прежде всего, важно помнить, что изоляция не просто затмевает ваш мозг скукой. «Люди начинают становиться апатичными, когда не получают положительного вклада в свои маленькие миры, — говорит Джон Винсент, клинический психолог из Хьюстонского университета». По словам Лоуренса Палинкаса, который изучает психосоциальную адаптацию к экстремальным условиям в Университете Южной Калифорнии, эти симптомы, вероятно, будут особенно интенсивными во время коронавирусной изоляции.

«Если период изоляции четко определен, люди обычно чувствуют себя довольно хорошо до его середины, — отмечает Палинкас. — Затем их состояние ухудшается. Такая ситуация, как сейчас, когда продолжительность изоляции неизвестна, тоже становится причиной тревожных расстройств».

Когда заключенные, живущие в одиночной камере, или ученые, работающие в отдаленном регионе, понимают, что изоляция скоро закончится, их настроение улучшается. Люди, оказавшиеся на коронавирусном карантине, в ближайшее время могут не ощутить похожих эмоций. Открытое, прозрачное, последовательное общение — это самая важная вещь, которую могут сделать правительства и организации. Главное убедиться, что люди понимают, почему их помещают на карантин и как долго он будет продолжаться.

Возможно, еще большее беспокойство вызывает то, что психологическое напряжение от одиночества проявляется и физиологически. С точки зрения смертности, социальная изоляция подобна выкуриванию 15 сигарет в день.



Психология изоляции: практический опыт – рассказывает Макархин Денис Владимирович, психолог г. Калининград.

С психологическими аспектами поведения человека в условиях изоляции и депривации я впервые столкнулся в литературе о психологической подготовке космонавтов в СССР, а затем уже в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина.

Данные исследования проводились в сурдокамере. Это специальное герметичное звукоизолированное помещение со слабым искусственным освещением и звуконепропускаемыми стенками для проведения физиологических, психологических и прочих исследований.

Опыт изоляции изучался на основании распространенной практики в религиозных учениях - отшельничество в скитах в горах, полярных и географических экспедиций, военных положений. Вот рекомендации:

1. Составить ежедневное расписание жизни в новых условиях (зарядка, самообслуживание, приготовление и прием пищи, уборка, работа, творчество, чтение и т.п.);

2. Заниматься каким-либо полезным делом (работа, учеба, творчество);

3. Регулярная уборка помещения и проветривание;

4. Физическая культура (очень подойдут йога, гимнастика ушу, силовые упражнения с собственным телом, гантелями, эспандером);

5. Ведение дневника (снятие психологического напряжения);

6. Чтение классической литературы и просмотр классических фильмов (сериалов);

7. Общение с родственниками и единомышленниками по увлечениям в соц. сетях, цифровых каналах, скайпу и пр;

8. Повышение квалификации (лучшие на мой взгляд платформы для приобретения цифровых профессий: GeekBrains от Mail.Ru Group, Нетология, Яндекс.Практикум)

9. Для любителей компьютерных игр - лучше выбрать полезные игры (стратегии, игры с открытым пространством). Из настольных игр для формирования полезных навыков рекомендую шахматы и игру в Го как для взрослых, так и для детей.

10. Выделение личного пространства. Особенно актуально при большой семье, запертой в квартире;

P.S. Не забывай о цифровой гигиене.

Перечень литературы по цифровой гигиене и практикам мышления:

1. «Мозг освобожденный. Как предотвратить перегрузки и использовать свой потенциал на полную мощь» Компернолле Тео

2. «Организованный ум. Как мыслить и принимать решения в эпоху информационной перегрузки» Дэниел Левитин

3. «Сила привычки. Почему мы живем и работаем именно так, а не иначе» Чарльз Дахигг

4. «Насосы интуиции и другие инструменты мышления» Деннетт Дэниел

5. «Думай медленно...решай быстро» Канеман Дэниель

Выводы: соблюдение указанных рекомендаций позволит вам и вашим близким сохранить уравновешенное психическое состояние, поддержать физическое здоровье, а, следовательно, иммунитет и повысить свою профессиональную квалификацию.



Некоторые психофизиологических последствия длительной самоизоляции.

На фоне постоянного нервного напряжения и неопределенности, может начаться бессонница и эмоциональное истощение.

1. Могут актуализироваться неуправляемые эмоции злости и беспричинному раздражению, с одной стороны и нарушению внимания, памяти, сна - с другой.
2. Страхи в сложившейся ситуации совершенно нормальное явление, до тех пор, пока они не приобретают всепоглощающий масштаб или не перерастают в фобии.

Страх нас защищает и позволяет выживать. Но когда он становится слишком сильным, мы регрессируем и попадаем в ощущение беспомощности и бессилия.

Здесь как нельзя лучше работает рекомендация "делай, что должен и будь, что будет". Есть то, что зависит от нас в этой ситуации, а есть то, что нам неподвластно. Поэтому имеет смысл принимать меры безопасности, адекватные ситуации, но не пытаться контролировать то, на что мы повлиять не можем.

3. Если страх заболеть перерос в фобию, то он будет характеризоваться навязчивостью, избыточными или неадекватными мерами предосторожности. Человек может обнаруживать у себя симптомы и даже мнимые боли.

4. Страх перед неизвестностью и неопределенностью. Соматические признаки: одышка, головокружение, нарушение сердцебиения, скачки давления, тошнота.

5. При регулярно посещающих навязчивых тревожащих мыслях - неконтролируемая страсть к гигиене.

6. Депрессия может быть следствием ограничения общения и свободы передвижения, изменения привычного образа жизни. А может быть признаком посттравматического стрессового расстройства. Также может быть этапом, который предшествует принятию ситуации: постоянные чувства безнадежности и грусти, усталость, неожиданный плач, потеря интереса к деятельности, изменения в аппетите.

7. Если ситуация кажется неразрешимой, а настроение неустойчиво, вы раздражительны и у вас снижена работоспособность, то могут появиться головокружения, дрожание и мышечные судороги, скачки давления, боли и неприятные ощущения в груди.

8. Бывает появляется внутренняя тревога, не связанная с определёнными событиями и длится несколько недель, то необходимо обратиться к врачу-психиатру для диагностики.

9. А вот внезапные приступы тревоги и страха могут повлиять на появление чувства удушья, боли в груди, одышки, головокружения, усиленного потоотделения, дрожи.

Если что-то из перечисленного у вас проявилось, то не медлите и обратитесь к специалисту врачу-невропатологу.



Изоляция влияет на психику и мозг человека

Только представьте, что вам пришлось находиться в замкнутом пространстве при полном отсутствии контакта с другими людьми в течение 30 дней. От одних только мыслей об этом бросает в дрожь.

В ноябре 2018 года профессиональный американский покерный игрок Рич Алати поставил 100 000 долларов на то, что он сможет прожить 30 дней в одиночестве и в полной темноте. Его держали в маленькой, абсолютно темной комнате, где не было ничего, кроме кровати, холодильника и ванной комнаты. Даже имея все ресурсы, необходимые ему для выживания, Алати не смог продержаться месяц. Через 20 дней он договорился о своем освобождении, получив выплату в размере 62 400 долларов США.

Существуют бесчисленные негативные последствия, которые социальная изоляция может оказать на наш разум и тело. Алати не был исключением. Мужчина сообщал, что он испытал ряд побочных эффектов от такого эксперимента, включая изменения в цикле сна и галлюцинации.

Почему людям так трудно противостоять изоляции? Одна из причин того, что нахождение в одиночестве является чрезвычайно трудным для человека, состоит в том, что люди - социальные существа. Многие, кому довелось жить в изолированной среде некоторое время, например исследователи, работавшие в Антарктике, сообщают, что самой сложной частью их работы являлась именно необходимость проводить время наедине с собой.

Израильский путешественник и писатель, который прожил несколько недель в Амазонии, сказал, что он больше всего страдал от одиночества и что даже придумал воображаемых друзей для того, чтобы создать себе компанию и не чувствовать себя изолированным.

Социальная изоляция: одиночество может нанести вред как психическому, так и физическому здоровью. Согласно исследованиям, социально изолированные люди гораздо хуже справляются со стрессовыми ситуациями. Они также чаще испытывают депрессию и могут иметь проблемы с обработкой информации. Это, в свою очередь, может привести к трудностям с принятием решений и являться причиной некоторых проблем с запоминанием вещей. Люди, которые одиноки, также более подвержены болезням. Исследователи обнаружили, что иммунная система одинокого человека совершенно по-другому реагирует на борьбу с вирусами, что повышает вероятность развития заболеваний.



Физическая изоляция: бесконечные часы и дни, проведенные в полной изоляции, делают человека восприимчивым к приказам и манипуляциям.

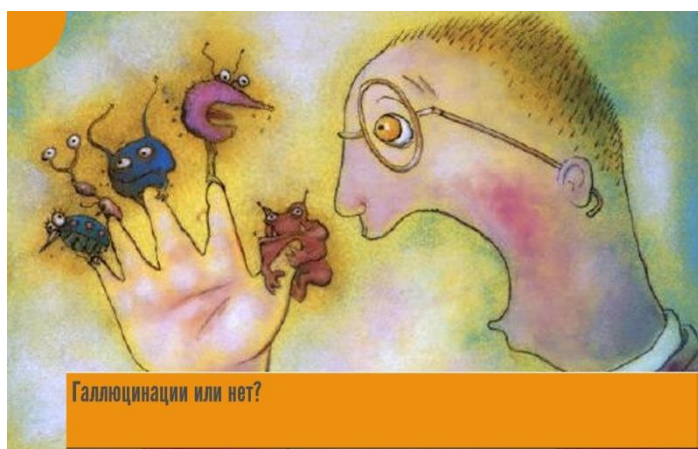


Один в темноте: эффект изоляции может стать еще более выраженным, если вам придется проводить время в полной темноте, что приведет к физическим и психологическим последствиям.

Одним из последствий пребывания в полной темноте является то, что это может разрушить ваш цикл сна. Функционирование двух ключевых факторов, которые оказывают влияние на регулирование циклов сна, а именно, выработка гормона мелатонина и работа супрахиазматического ядра мозга, зависят от света. Это объясняет, почему люди, которые, например, исследуют пещерные системы, часто сталкиваются с проблемой, что их цикл сна-бодрствования нарушается. Нарушения нашего циркадного ритма также могут вызвать у нас депрессию и усталость.



Появление галлюцинаций: люди, находящиеся в изоляции, могут также испытывать галлюцинации. Отсутствие стимулов заставляет людей неправильно воспринимать мысли и чувства к происходящим во внешней среде явлениям. По сути, галлюцинации происходят из-за отсутствия стимуляции мозга. Алати поделился, что к третьему дню эксперимента он начал испытывать галлюцинации, начиная с того, как комната наполнилась пузырями, заканчивая представлением, что потолок раскрылся, чтобы показать ему звездное небо. Люди в полной изоляции могут также чувствовать, будто за ними кто-то наблюдает.



Но всё это обратимые последствия: хотя влияние полной изоляции может быть серьезным, хорошая новость заключается в том, что эти последствия обратимы. Воздействие дневного света может нормализовать режимы сна-бодрствования, хотя это может занять несколько недель или даже месяцев. Воссоединение с другими людьми может помочь нам восстановить хорошее психическое и физическое здоровье.

Изоляция - не всегда плохо: некоторые люди, которые сталкивались с проблемой одиночества в течение длительного периода времени, могут демонстрировать личностный рост, у них становится более сильным чувство близости с семьей и друзьями, а также изменяется взгляд на жизнь!!!



Опыт космонавтов

Скорее всего, сейчас вы чувствуете себя немного одиноко и тревожно из-за того, что вынуждены сидеть дома в самоизоляции. Но подумайте вот о чем: космонавты по полгода находятся в замкнутом пространстве на расстоянии 400 километров от Земли. Они не могут выйти даже в магазин или прогуляться вокруг дома с собакой. А еще вынуждены работать и сосуществовать со своими коллегами. Звучит весьма жутко, не находите?

Но космонавтов, конечно, заранее готовят к таким стрессовым ситуациям. Для них даже разработан универсальный свод рекомендаций:

1. Составьте строгий план дня

Члены экипажа обязаны соблюдать строгий распорядок дня. Он у них разбит на одинаковые промежутки времени, каждый из которых нужно провести за определенным занятием: техническое обслуживание, работа, связь с Землей, обучение. Только так космонавты могут поддерживать ощущение нормального течения жизни.

Во время самоизоляции очень важно делать то же самое. Составьте расписание, в котором будет прописано время работы и перерывов, общения с семьей, готовки ужина и уборки в квартире. Строго следуйте этому графику.

2. Начните заниматься спортом

Космонавты занимаются спортом каждый день. Причем не меньше двух часов. Для них это жизненная необходимость: поддержание физического и психического здоровья. Кроме того, что физическая активность позволяет держать себя в форме, она еще и заметно снижает риск депрессии.

Если до карантина вы не занимались спортом, то сейчас самое время начать. Включите видео-уроки и тренируйтесь дома.

3. Звоните и пишите друзьям

Члены экипажа находятся в тысячах километров от своего дома, от родных и друзей. Осознание этого крайне негативно влияет на психику. Поэтому космонавты всегда поддерживают связь с Землей. Это не только рабочее общение, но и звонки и переписка с родственниками и приятелями.

В условиях пандемии люди тоже начинают чувствовать себя оторванными от социума. Поэтому особенно важно начать ещё более активно общаться со своим окружением. Поверьте, это облегчит жизнь и вам, и вашим близким.

4. Всегда помните о конечной цели

Когда космонавтам становится совсем тяжело, они вспоминают о том, что у них есть особая миссия. Благодаря их работе человечество движется к прогрессу. И мысль об этом спасает от тягот изоляции.

Так вот, сейчас у всего человечества тоже есть глобальная миссия — спасти мир от коронавируса. И каждый из нас, — сидящий дома, соблюдающий дистанцию и нормы личной гигиены, — делает огромный вклад.

Александр Чукер, который изучает иммунологию стресса в Мюнхенском университете, видел радикальные изменения в телах людей, участвующих в моделировании таких пилотируемых полетов в космос, как Mars-500: «Это были молодые тренированные люди, которые не подвергались реальной угрозе, — говорит он. — Один лишь факт того, что вы ограничены, влияет на тело. Если вы меняете свое окружение достаточно экстремальным способом, это меняет вас». У участников экспериментов, некоторые из которых были изолированы лишь в течение трех месяцев, произошли изменения в качестве сна, обмене веществ, а также в иммунной, эндокринной и нейрокогнитивной системах. «Ограниченность и изоляция влияют на физиологию человека в целом», — подчеркивает Чукер.

Есть несколько универсальных советов. Чукер и другие специалисты рекомендуют делать упражнения для повышения настроения. «Добавьте как можно больше структуры и предсказуемости в те части жизни, которые вы можете контролировать», — говорит Винсент. Возвращайтесь к заброшенным проектам, продолжайте жить и проявляйте терпение к самим себе как сейчас, так и после завершения кризиса.

Как сохранить психологическое здоровье в изоляции.

Предлагаю действенные психологические методы, которые подойдут для всех, учитывая детей. Так что, если вы всей семьей на карантине, используйте это время для укрепления отношений, и установления психологически здорового климата.

Начнем с упражнения из **Арт-терапии** – основной целью которой, является гармонизация психологического состояния через самовыражение и самопознание. Арт-терапия побуждает к творчеству, успокаивает и вызывает положительные эмоции, которые сейчас нам так необходимы. А главный эффект в данном упражнении достигается благодаря тому, что вы переносите негативные чувства на бумагу, тем самым высвобождая свои тело и ум. Напоминаю:

1. Никаких навыков рисования не требуется. Рисуем спонтанно, экспрессивно и интуитивно.

2. Нет негативных или позитивных цветов и рисунков.

3. Не пытайтесь интерпретировать рисунки других, особенно членов семьи. О рисунке может рассказать только тот, кто его нарисовал. А всё, что вы видите в рисунках других – это ваша проекция и ваша интерпретация.

Приготовьте лист бумаги формата А4 и больше, краски, кисти, воду для промывания кистей, включите приятную музыку.

Определите, какие негативные чувства вы испытываете к данной ситуации с коронавирусом или карантином: страх, тревогу, грусть, апатию, возможно гнев или раздражение. Проследите где именно в теле, находится это чувство, как выглядит, какую структуру имеет, на что похоже, какого цвета. Перенесите этот образ на бумагу и посмотрите на него со стороны. После завершения рисунок можно разорвать, тем самым избавиться на символическом уровне от негативной эмоции. А можно добавить элементы, которые сделают ваш рисунок смешным или нелепым, тем самым нейтрализуя негативное чувство.



Если не любите рисовать, точно такое же упражнение можно сделать в технике коллаж или воспользоваться упражнением из позитивной психологии.

Основатель **позитивной психологии** Мартин Селигман, основываясь на многолетних исследованиях доказали, что оптимизму, как и выученной беспомощности можно научиться и для этого необходимо культивировать в себе положительные эмоции. Предлагаю вам упражнение, которое можно делать всей семьей, таким образом создать одну из семейных традиций.

Упражнение от позитивных психологов:

- В конце дня надо вспомнить три хорошие вещи, которые с вами произошли за день. И почему они с вами произошли.

Поделюсь своими:

1. Утром у меня была чудесная прогулка с собакой. Потому что сегодня погода была теплой, и мы смогли погулять дольше обычного.

2. Сын приготовил на ужин турецкое блюдо «пилав». Это произошло потому, что мы решили не есть мясо, а он захотел порадовать нас новым блюдом без мяса.

3. Сегодня я слушала лекцию из обучающего курса и радовалась в какое прекрасное время возможностей мы живем! Потому что есть интернет и профессиональное онлайн образование.

Это упражнение формирует позитивное мышление, помогает сосредоточиться на положительных моментах, которые происходят каждый день, но мы замечаем их меньше в отличие от негативных. А в то время, когда вы вспоминаете и перечисляете хорошие моменты вашего дня, вы еще раз испытываете положительные эмоции, а их влияние на психику сложно переоценить!

Доказано, если выполнять это упражнение каждый день, уменьшается тревожность, повышается удовлетворенность жизнью, улучшается сон. Вместо того, чтобы перед сном прокручивать в голове негативные новости и события дня, вы направляете свое внимание на положительные эмоции.

Задача этого упражнения в том, чтобы подсказать нам, как много хорошего происходит в нашей жизни каждый день, научить нас испытывать больше положительных эмоций и формировать оптимистичный способ мышления для гармоничного прохождения жизненных кризисов. Ведь всем известно, как благоприятно положительные эмоции влияют на нашу психику.

Учимся получать удовольствие каждый день!

Позитивные психологи настаивают на том, что мы должны возвращать и культивировать в себе положительные эмоции, ежедневно необходимо находить повод чтобы улыбнуться и обучать этому наших близких, а оптимизму можно научиться.

Профессор Барбара Фридрексон, которая уже более 20 лет занимается изучением положительных эмоций, предложила одно увлекательное упражнение, оно такое легкое и приятное, что сделать его может каждый.

Ежедневно, когда вы пишете список дел, вы должны вписать один обязательный пункт: **«Получение удовольствия!»**. И пока я решаю рабочие или бытовые вопросы, с удовольствием раздумываю о том, как порадовать себя. Иногда этот пункт служит стимулом поскорее закончить не очень приятные, но обязательные дела и приступить к этому пункту, а иногда, сначала побалую себя, а уж потом и поработаю!

Важно, не стремитесь к чему-то масштабному, к крупным покупкам и мероприятиям каждый день. Это должно быть легко и доступно, получайте удовольствие от мелочей, как пример:

- Прогулка на свежем воздухе, пусть 20 минут, но вы будете наслаждаться природой, подставляя лицо солнечным лучам или снежинкам.
- Чашка чая из лепестков роз или с добавлением любимых ягод.
- Прочитать в разгар рабочего или учебного дня несколько страниц любимой книги.
- Включите музыку, нанесите крем и сделайте себе массаж рук прямо за рабочим столом – вы это заслужили!

К сожалению, многим людям трудно разрешить себе радость даже в мелочах и услышать свои желания.

Давайте практиковать, получать удовольствие и испытывать положительные эмоции каждый день!

